

こぶしの花



第256号

平素より関町デイサービスセンターをご利用いただき、ありがとうございます。熱帯夜のなか応援したオリンピックも終わり、朝夕の風も過ごしやすく感じられる季節になりました。秋の夜長、虫の音に耳を傾けてみませんか？



リハビリ室だより Vol. 7



みなさまは、定期的に散歩をされていますか？健康には歩くことが一番、よく言われています。今回は、なぜ「歩行」が健康につながるのかを解説いたします。

今までの研究では、歩くことによって血糖値、体脂肪率、コレステロール値が改善することが証明されています。近年では、バランスに関係する筋力が強化されることがわかり、「転倒予防効果」が世界中で確認されつつあります。体力がつき、呼吸機能も改善し、病気にかかりにくい身体になります。「判断力、集中力、洞察力」といった精神領域にも、良い結果をもたらすという報告も散見されるようになりました。

最新の研究では、歩行が全身運動であることに注目が集まり、歩くことで、脳の血流量が大幅に増加することがわかってきました。歩くことは、アルツハイマー病などの「認知症予防」に大変効果があるのです。

やはり「歩くこと」は、どんな視点にたっても健康にとって一番の運動なのですね。

では、どの程度の速さで、どの程度の時間、散歩をすれば良いのでしょうか。個人差があり、一概には言えませんが、次回のリハビリ室だよりでは、「歩き方」「散歩のしかた」を、もう少し詳しく説明したいと思います。

関町デイサービスセンター
ホームページ
QRコード



2016年10月1日

社会福祉法人練馬区社会福祉事業団
関町デイサービスセンター広報委員会

9月の活動

9月19(月)~21(水)の3日間、恒例の敬老会を開催致しました。節目の年を迎えられたお客様、そしてご利用いただいた全てのお客様の健康と長寿をお祝いし、手作り感満載の暖かい式典となりました。今年はお祝い品と致しまして、毎年ご用意しておりますカレンダーに加え、手作りの箸置きもお持ち帰り頂きました。

また、お祝いの歌では、職員の生演奏に合わせて「翼をください」を歌いました。



式典の様子



お祝い膳



手作り箸置き



関町バンドと職員による
お祝いの歌 ⇒

活動の効果効能 「麻雀」

今回は麻雀の効果効能をご紹介します。

- ①相手の戦略を読み、過去の記憶からも戦略を立てるなど、記憶力・洞察力・判断力・集中力が向上します。
 - ②牌を指先で細かく操作する事で、手の動きが良くなり、ボタンや箸の操作が楽に行なえるようになります。
 - ③会話が苦手な方でも、ゲームを通じて他者と話す機会が増え、社会性が向上します。
- ※ご興味のある方は是非職員にお声かけ下さい！お待ちしております。

